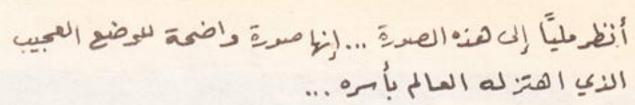


هذا العام لعثان ارب This is a fan base العربية العربية production, not for sale or ويهيف في الأسام Ebay Please delete this لتوني الشر الربير م after reading it, and but the original licensed release as it hits the ar

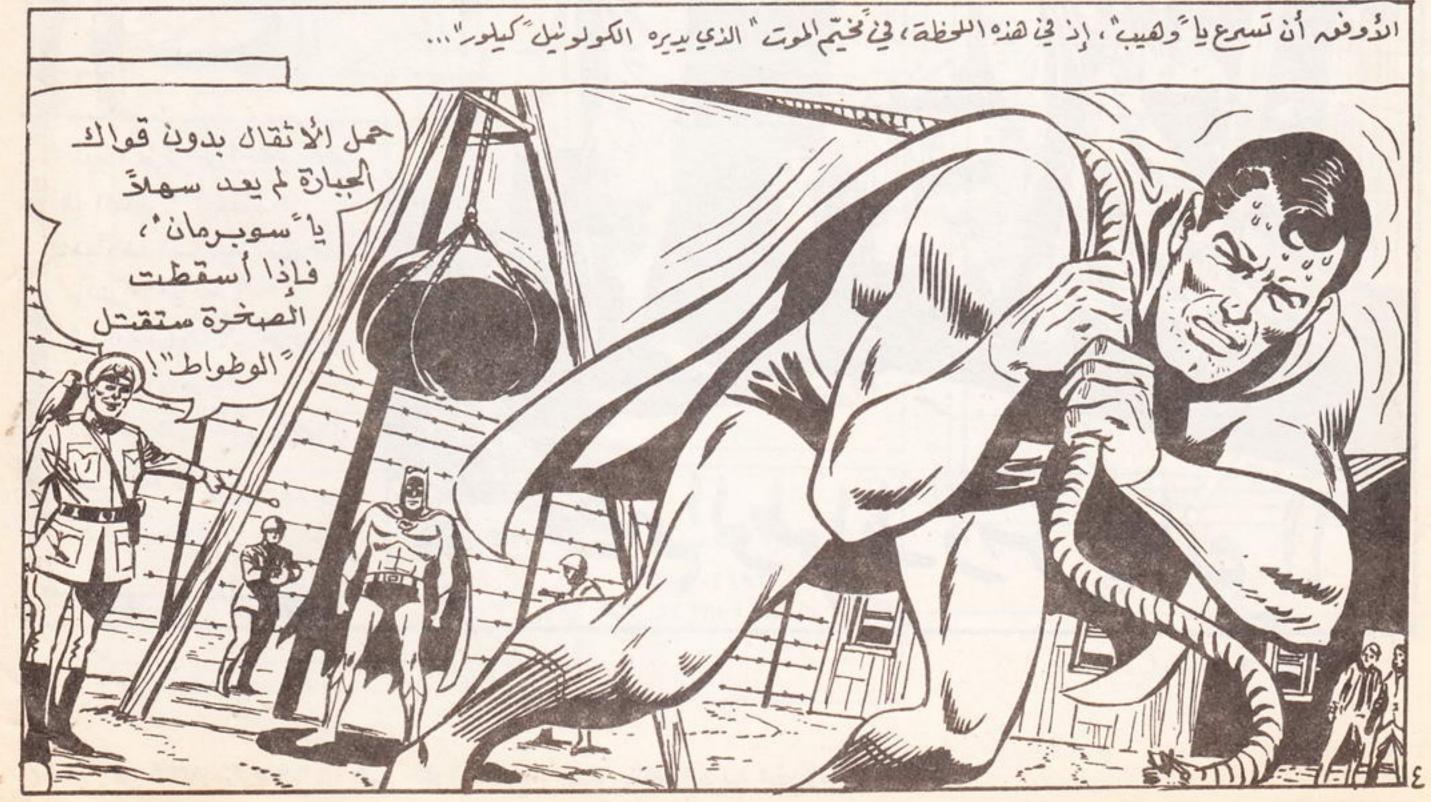












لانقضت الاعات، والرجل الفولاذي سابقاً مازال يشد عبل الصخرة الكبيرة ...





































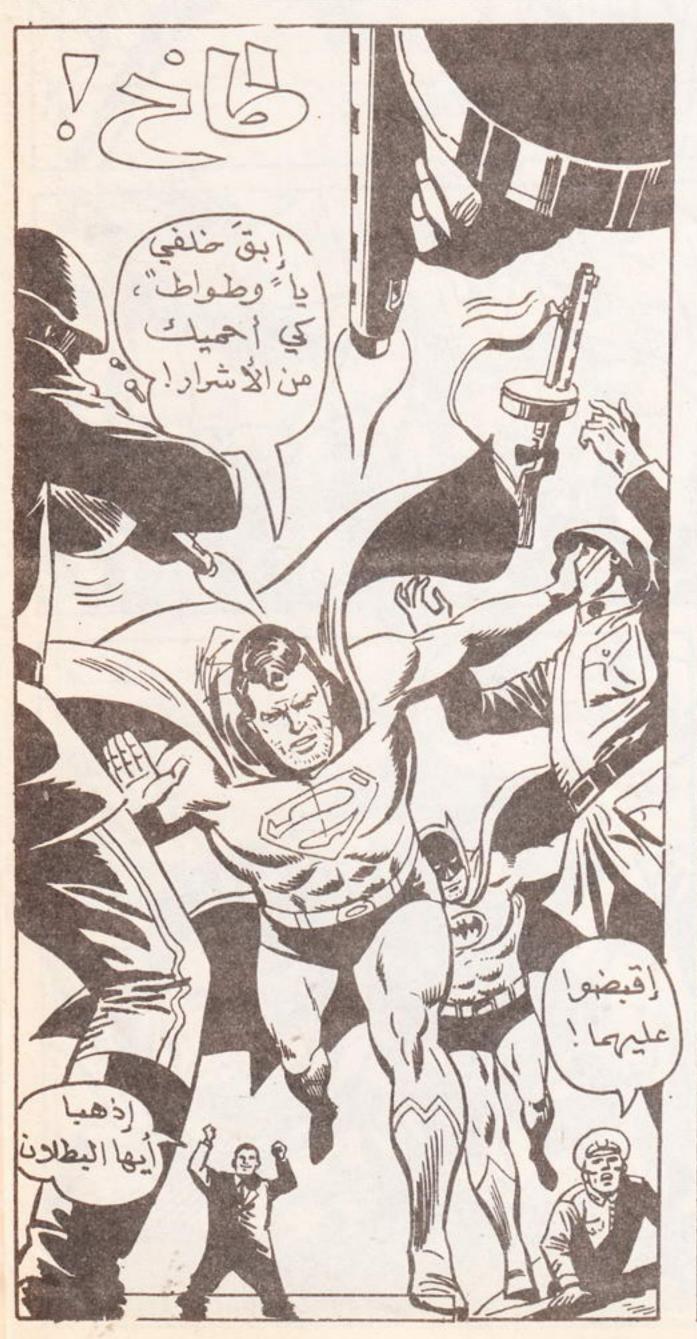




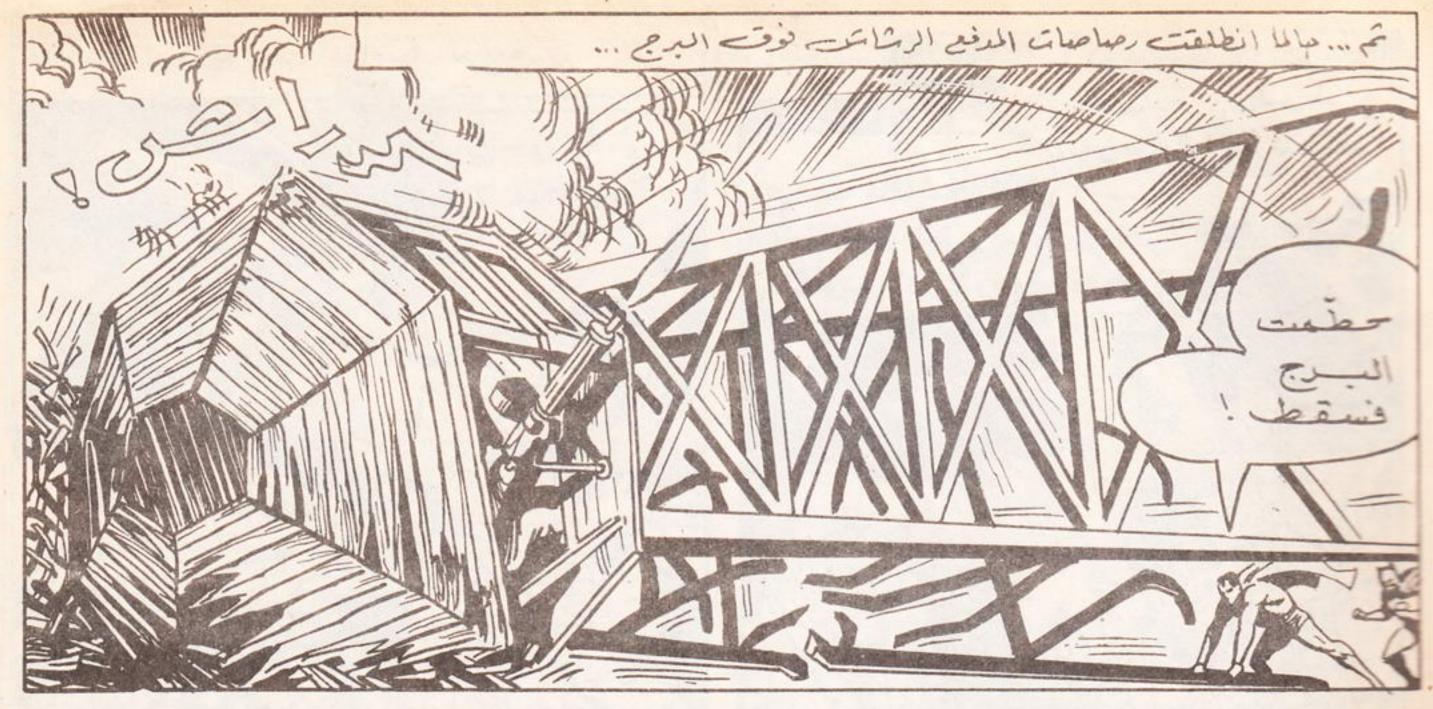






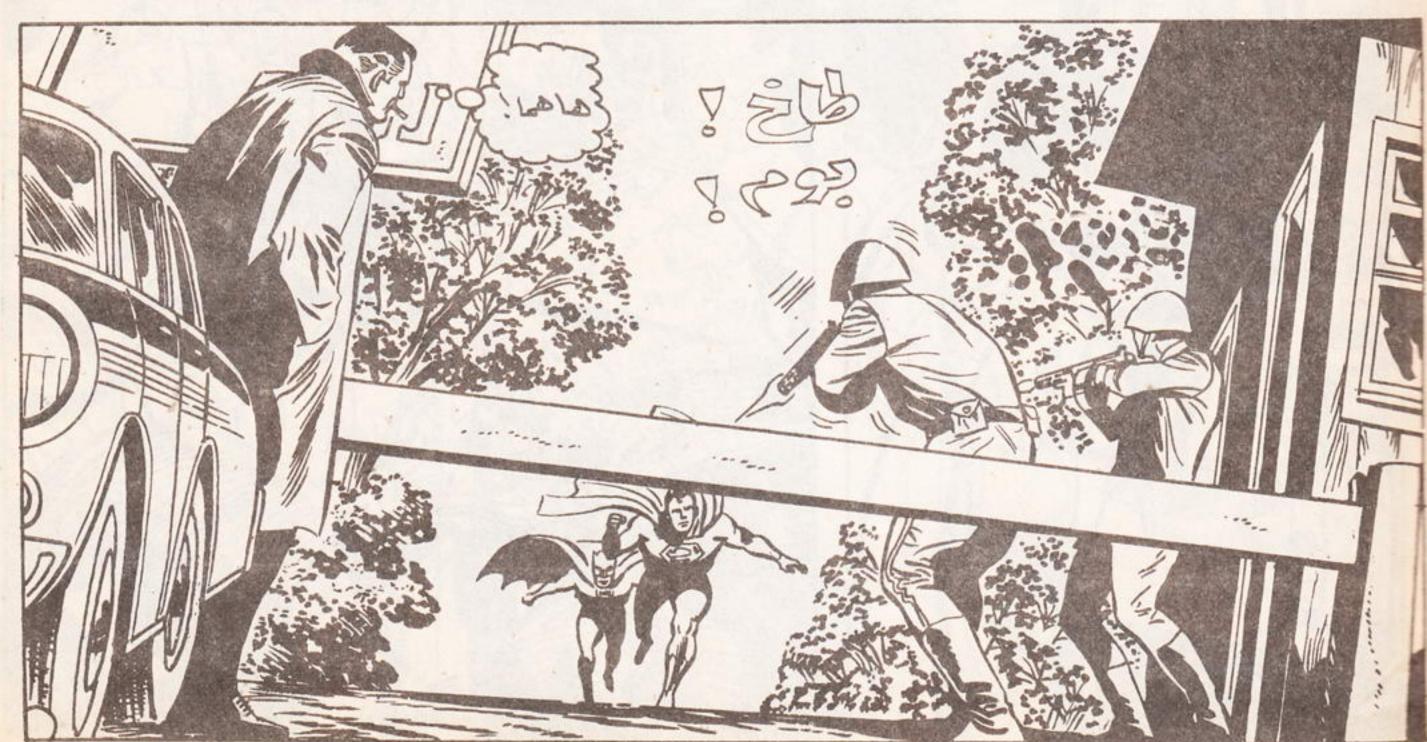












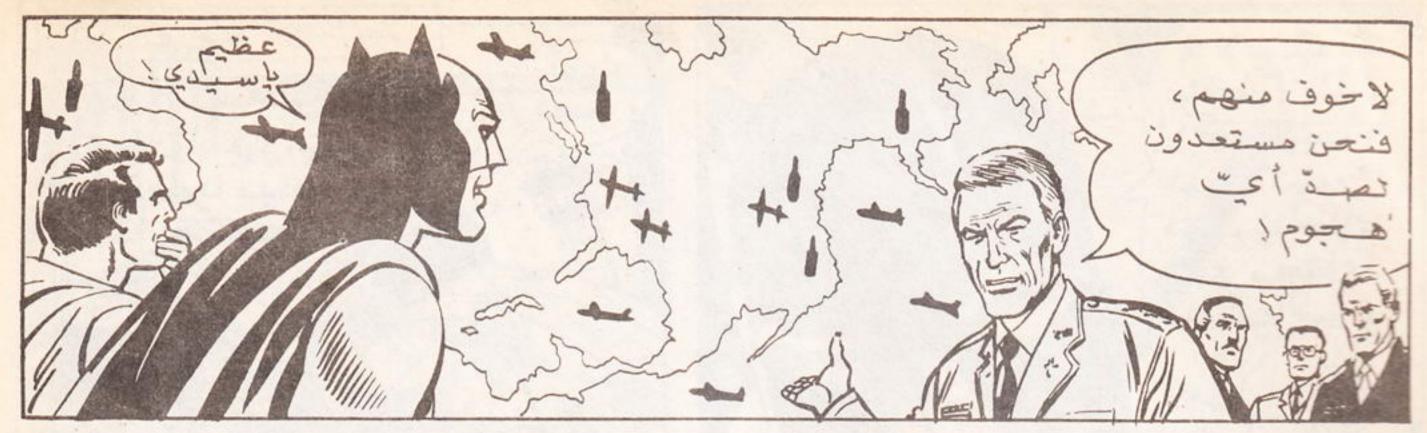




استقبل البطلان عندعودتهما جمع غفير، باليدّاف والتكريم ...

























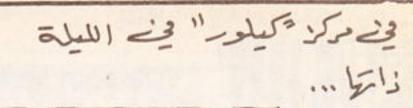












عدًا يوا فيني عميلاي عمالاي بالأخبار ، ولا أظن أنه ستعود لي حاجة "لسوبرمان" و"الوظواط" "















أيها الكولونيل!













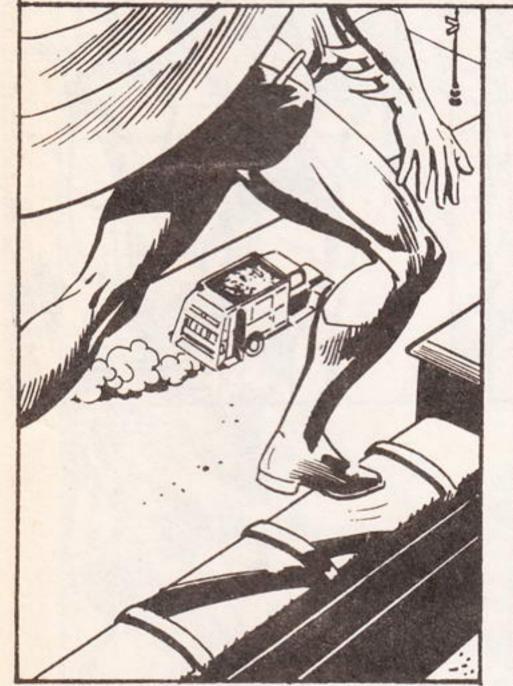








C551 3/2011











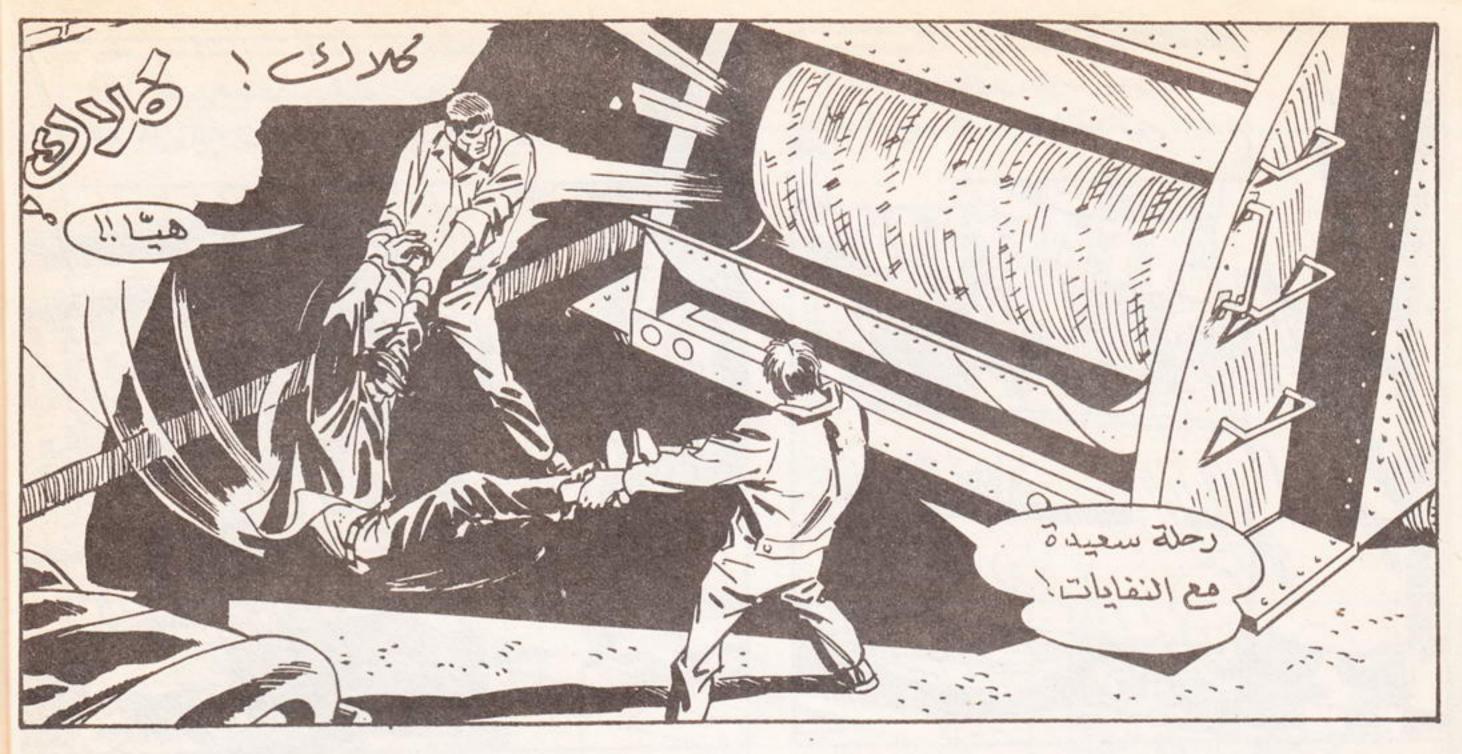


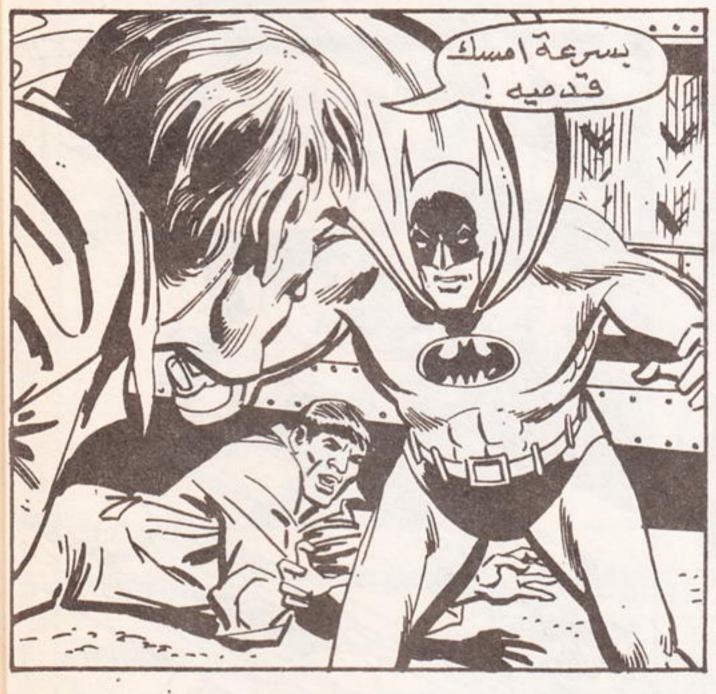


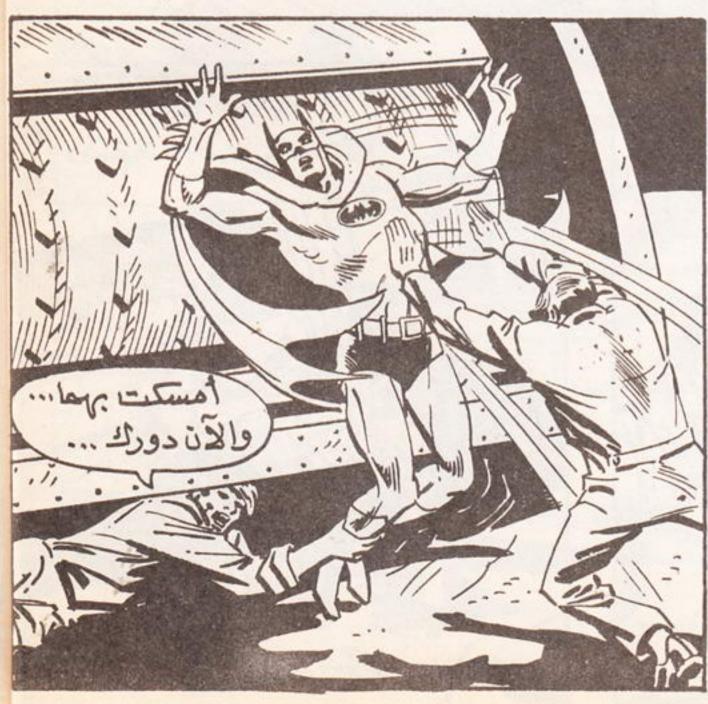




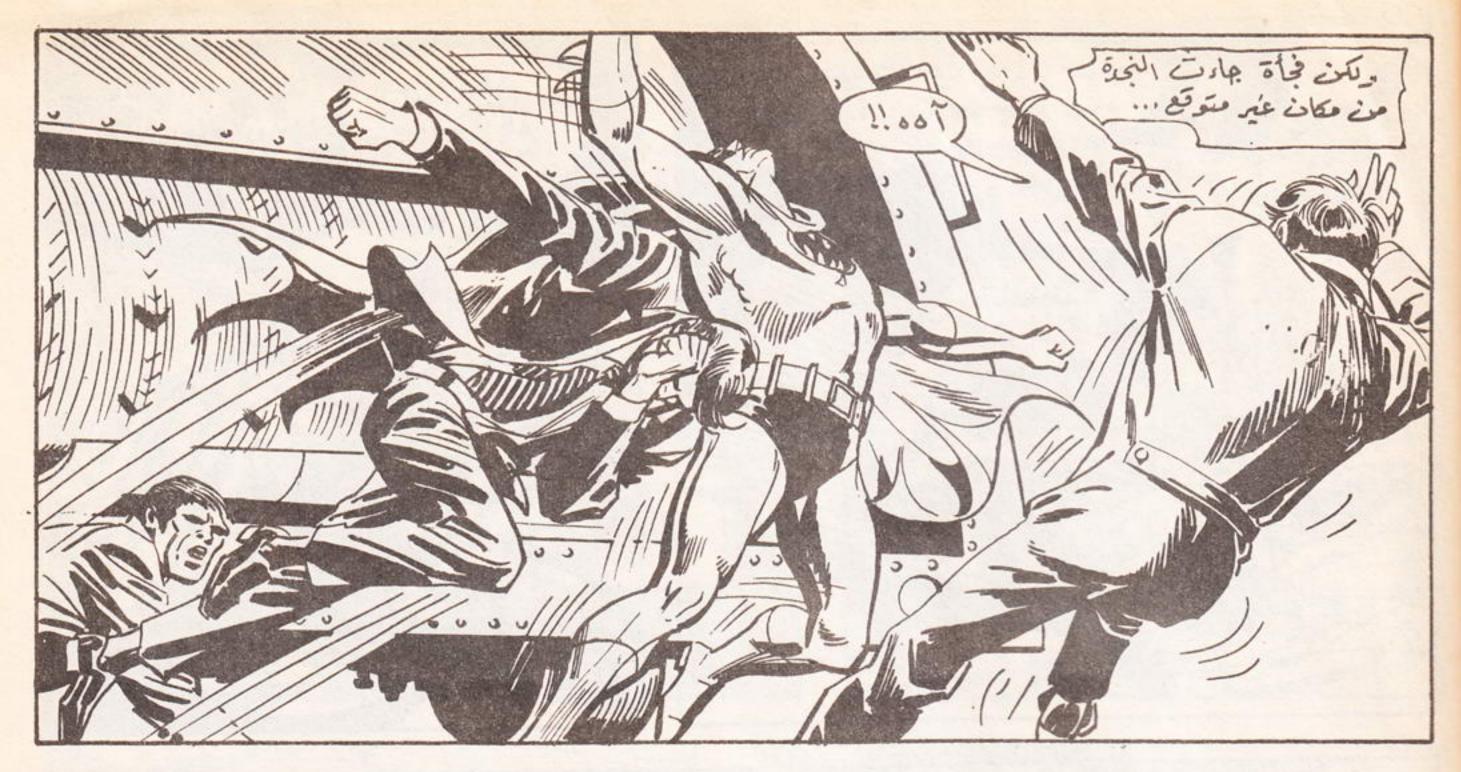






























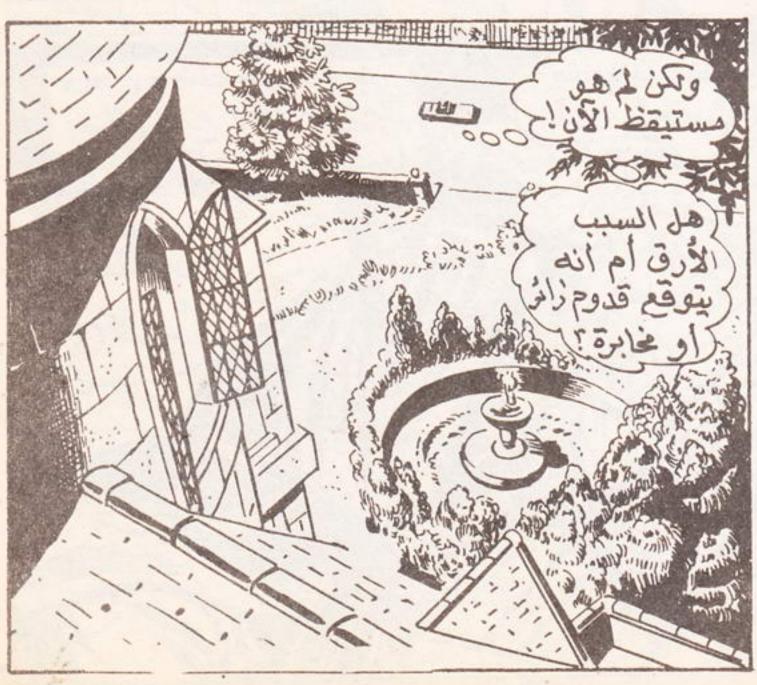




























(हेर्ड यहा

عمدت إلى









المنت أرغمتني









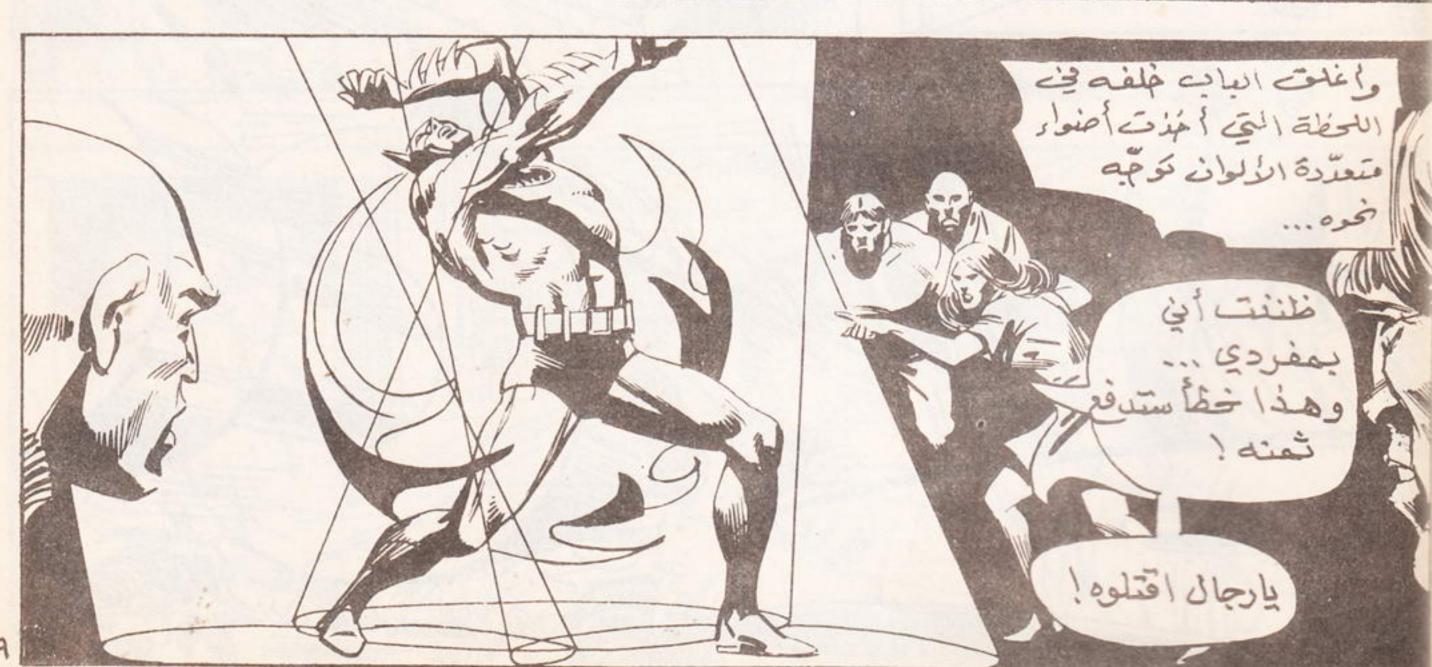










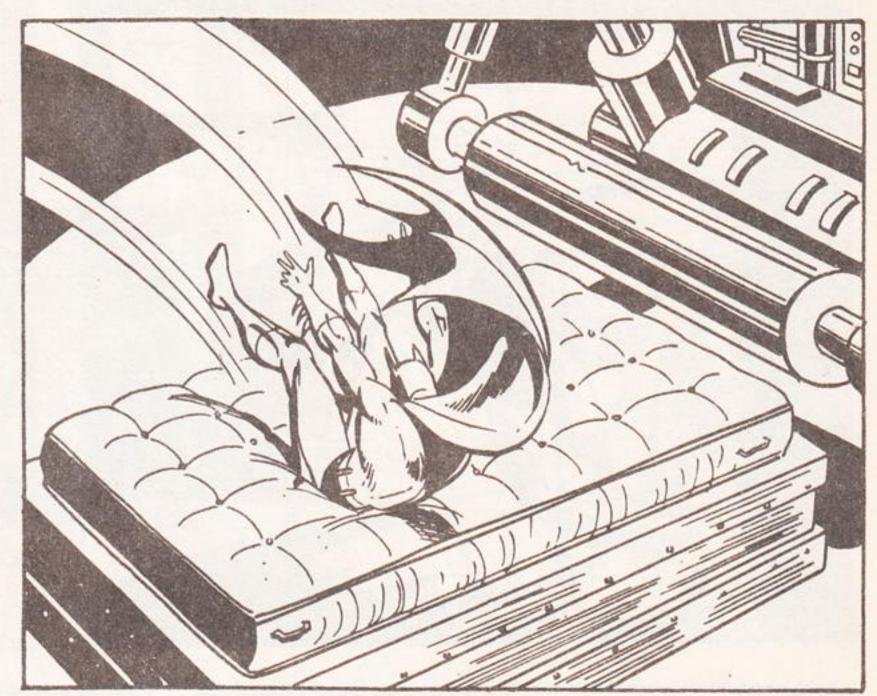


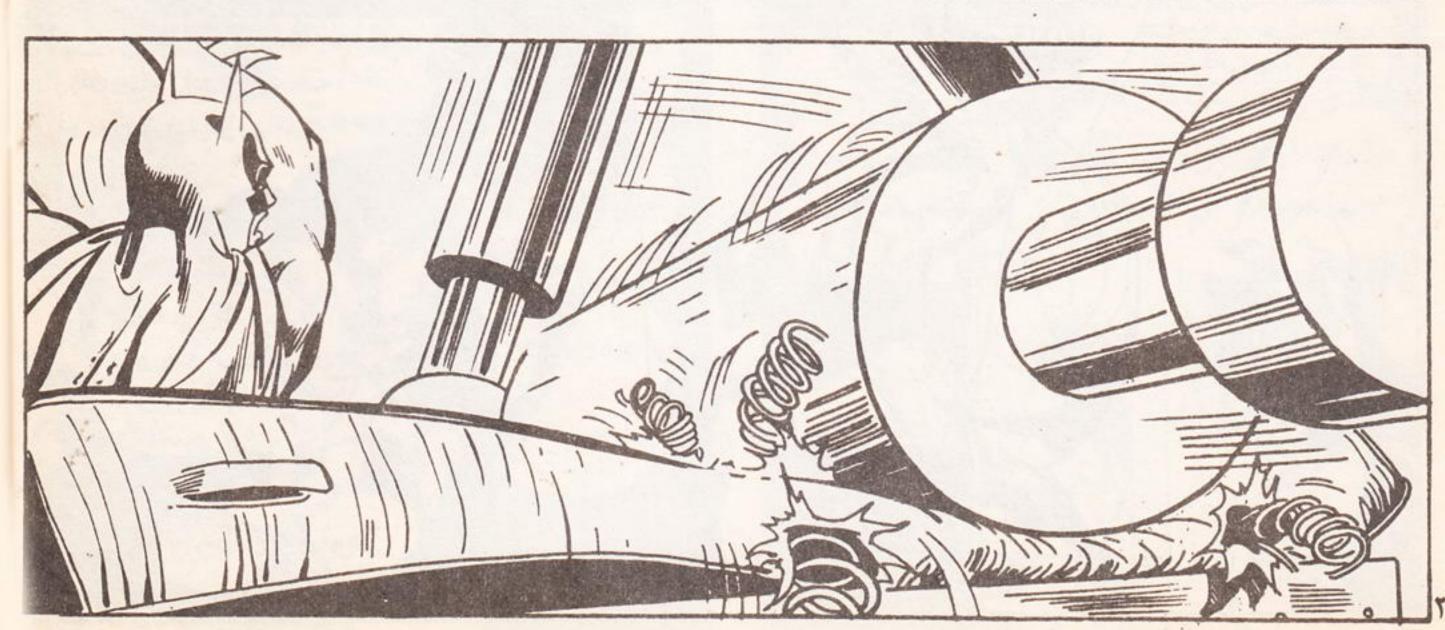








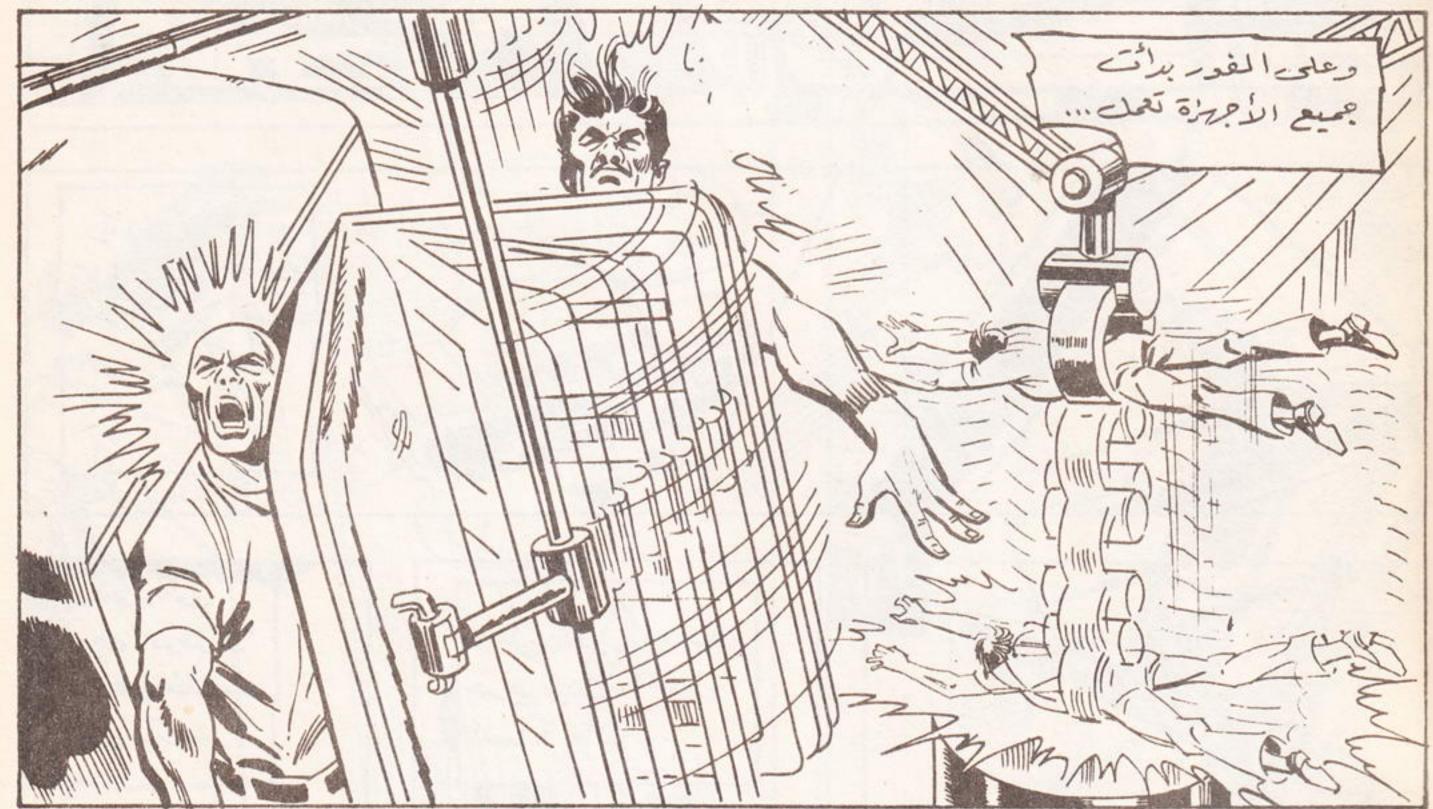




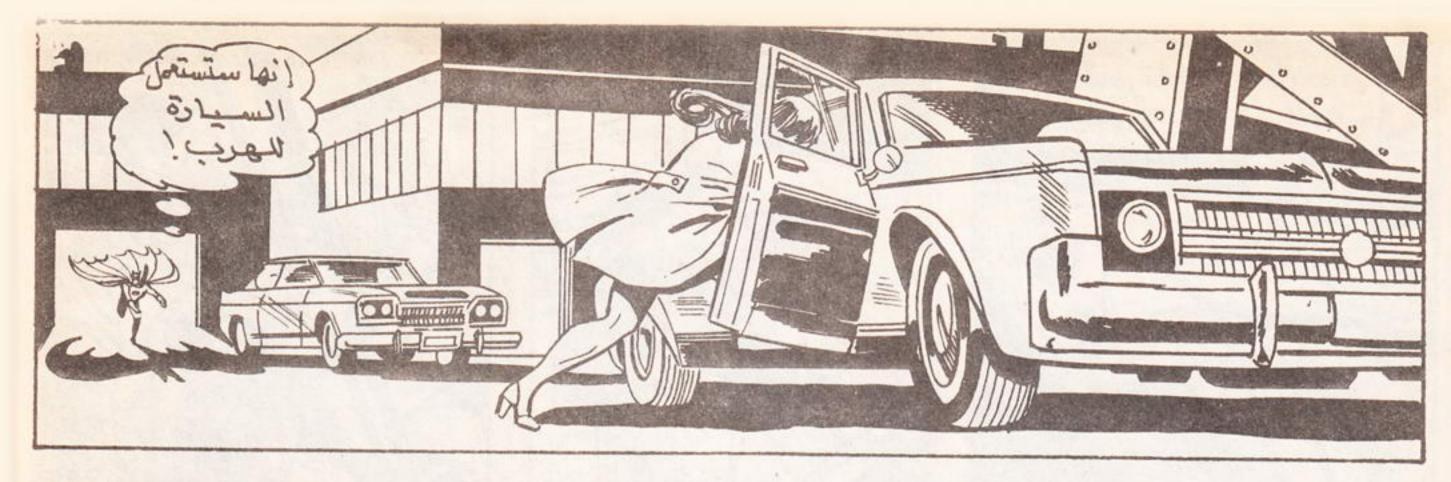


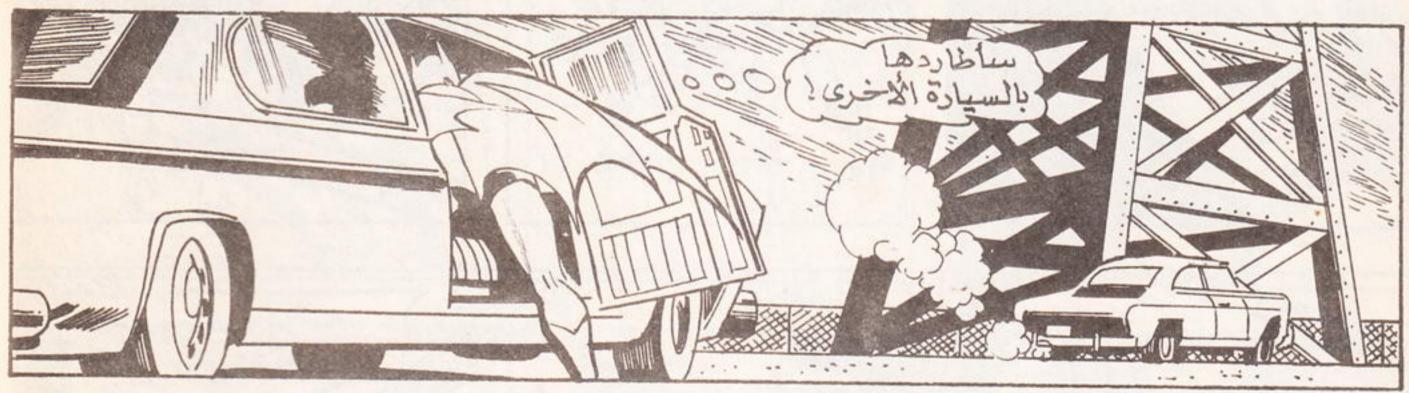


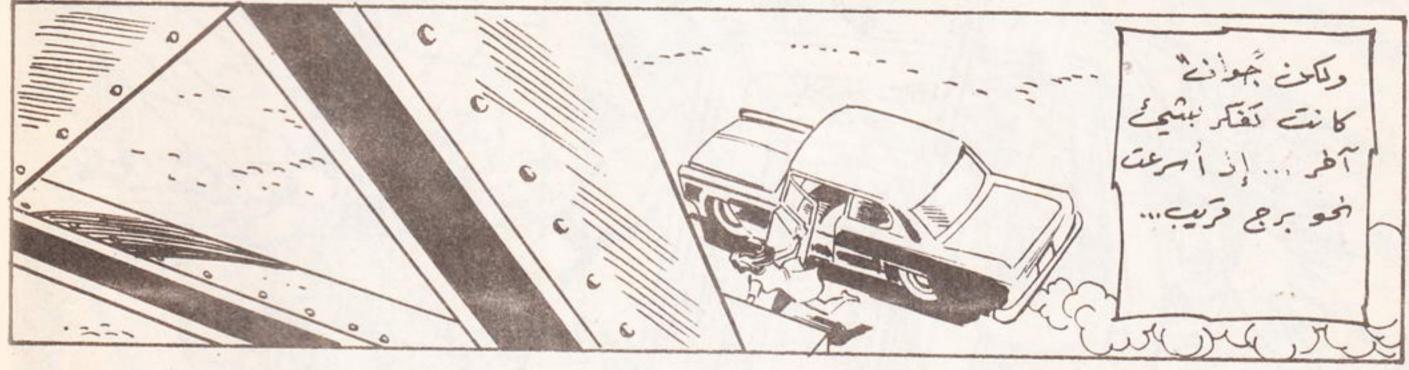


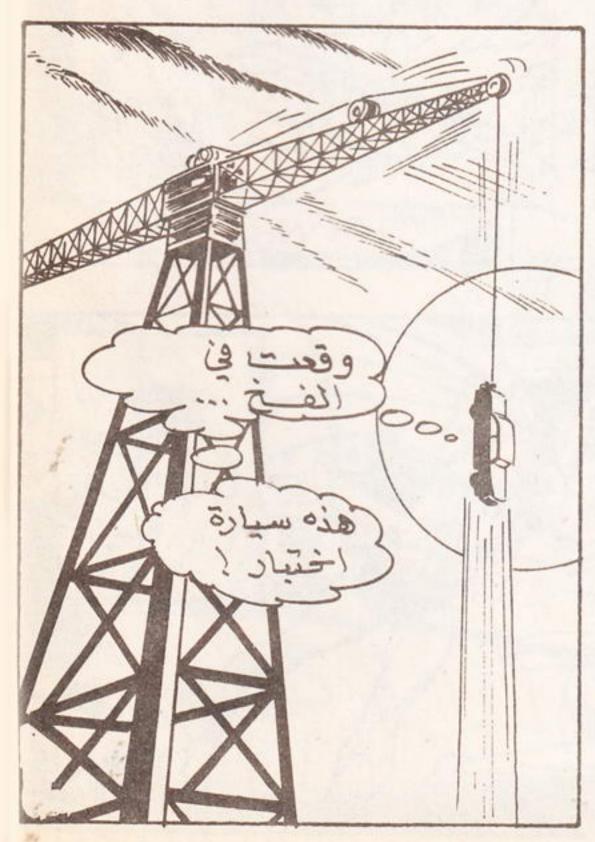








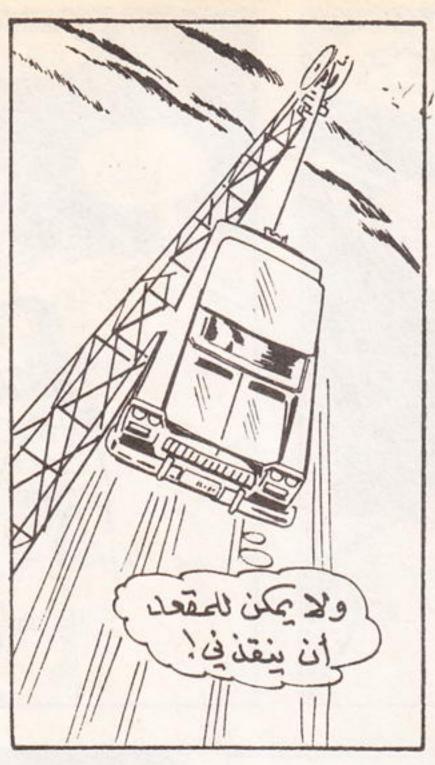


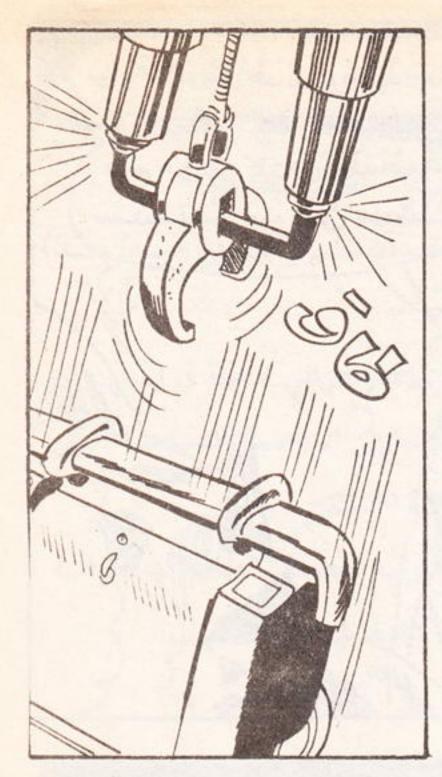




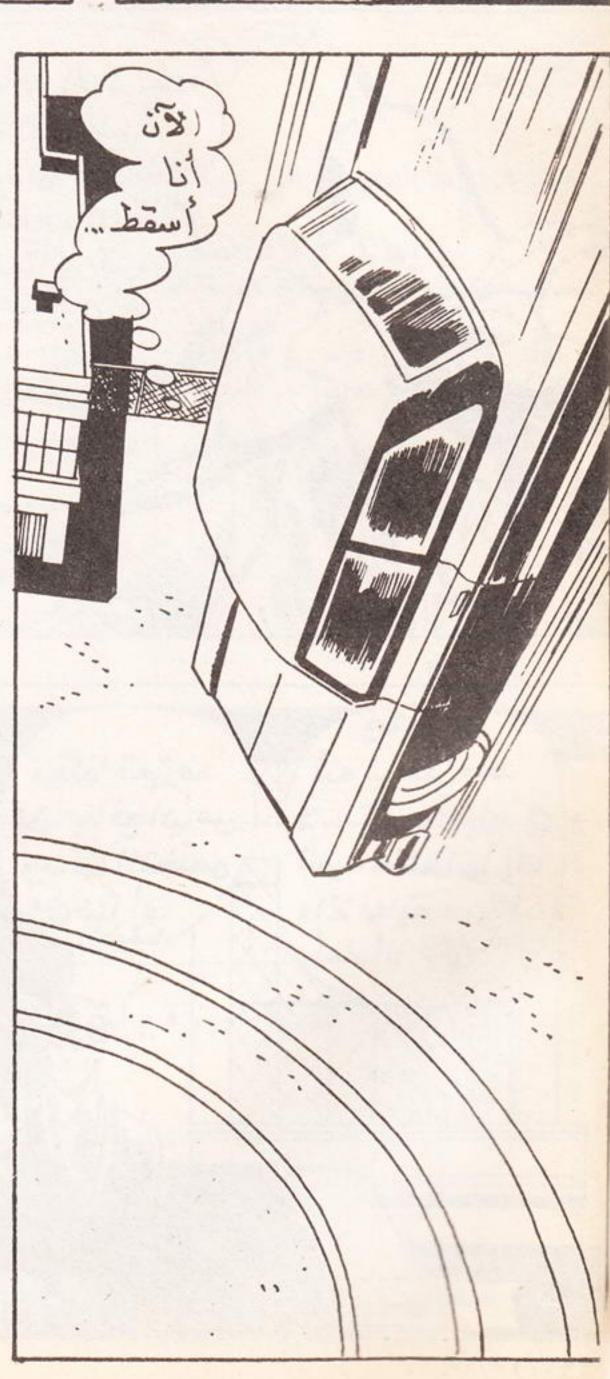






















برد تشریسن

من صفات شهر تشرين تقلّب الطقس، اذ تأتي أيام دافئة تشعرنا بالحرارة ما تلبث أن يعقبها أيام باردة. وقد ينقلب الطقس في اليوم الواحد بين حرارة وبرودة، مما يؤدي الى الاصابة بالرشح والزكام وأمراض الجهاز التنفسي.

لكي نحمي أنفسنا من البرد المفاجئ وآثاره الوخيمة، لا بدّ لنا من الاحتياطات التالية:

- ارتداء سترة اضافية في الصباح الباكر أو المساء لتجنب تقلبات الطقس المفاجئة.

- العنايــة بتجفيــف الجســم والــرأس جيــدا بعــد الاستحمام.
 - _ عدم النوم في مجرى تيار هوائي خاصة في الليل.
- ممارسة بعض التمارين الرياضية الصباحية التي تنشط أجهزة الجسم.
- الامتناع عن شرب العصائر المثلجة أو البوظة النجة التي تعودنا تناولها في فصل الصيف.

| | 920 | _ |
|-----|-------|----|
| 49. | 12:01 | .5 |
| | man. | 0 |

محمد عبدا لله النعيمي، ص.ب. ١٥٥١٩، الدوحة، قطر. (١٧ سنة _ الهواية: قراءة مجلات سوبرمان، وكرة القدم)

| | سيمة ركن التعارف لمجلة | ق |
|-----------------------|----------------------------|---------------------------|
| | الطار الجنار حكوال | |
| السن | | سـم |
| | | نوان — |
| | | |
| قة ، المدينة ، البلد) | ل ، الشارع ، الحي أو المنط | صندوق البريد أو رقم المنز |
| | | واية |



التربية تنمي المواهب،

على الشاب واجبات ثلاثة: تربية بدنه،

تربية عقله،

وتربية نفسه،

فاذا أهمل واجبا منها،

فقد أهمل التوازن في المناهجة المناهجة المناهجة المناهجة المناعجة المناهجة المناعجة المناهجة المناعجة المناهجة ا